



Croquer la vie 05 *dans son assiette*



POUR UNE RENTRÉE À 100 %



Édito

Finies les vacances, changement de tempo pour la famille Le Gourmand ! Entre Lou qui rentre à la crèche, Pauline qui débute le lycée et Valentin un peu angoissé par sa dernière année de primaire, comment repartir du bon pied et leur permettre de rester en forme tout l'hiver ? se demande leur maman.

Les secrets pour aider l'organisme à renforcer ses défenses, optimiser ses capacités de mémoire, de concentration, sa forme physique et même bien dormir se trouvent au cœur de leur assiette.

Du petit déjeuner au goûter, des micronutriments qui boostent le système immunitaire à ceux qui optimisent nos facultés d'attention : ce nouveau numéro vous donne des conseils concrets pour remplir le panier idéal de la rentrée.

Mieux manger, bouger, se reposer : suivez notre parcours nutritionnel pour une rentrée à 100 %.

Excellente lecture,



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Didier Chos'.

Didier Chos
PRÉSIDENT DE L'IEDM



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

Croquer la vie dans son assiette est un document réalisé par l'Institut Européen de Diététique et Micronutrition (I.E.D.M. - Institut Européen de Diététique et Micronutrition - Association loi 1901, déclarée à la préfecture de Paris sous le n° 00129779P - Siège social : 55 rue de l'Abbé Carton - Paris (75014)). Directeur de la publication et responsable de la rédaction : Didier Chos. Rédactrice en chef : Dr. Laurence Benedetti. Illustrations : Agustina Marambio. Impression : COM'EVENT, 5 rue Valazé, BP 170, 61005 ALENCON CEDEX. Les schémas sont protégés par la loi du 11 mars 1957 concernant les Droits d'Auteur. Dépôt légal : mars 1999. n° ISSN : 1953-6682

Cette année

Lou rentre à la crèche

Elle va faire ses premiers pas en collectivité avec un rythme et une promiscuité inhabituels. C'est souvent une période charnière au cours de laquelle les enfants développent des infections ORL à répétition (rhinites, otites, rhinopharyngites...).

Pour lui assurer de bonnes défenses immunitaires, 5 alliés sont incontournables :

- 1 **les probiotiques** : le geste essentiel ! En effet, ces bonnes bactéries permettent de renforcer le travail de l'écosystème intestinal qui concentre 60% de nos cellules immunitaires.
Vous pouvez les retrouver dans les laits fermentés mais aussi sous forme de compléments probiotiques, à mélanger éventuellement dans un biberon, au moins pendant 3 mois l'hiver.
- 2 **la vitamine D** : en grande partie synthétisée par le soleil, elle fait souvent défaut l'hiver. Les aliments sources de vitamine D ne sont pas forcément destinés aux enfants en bas âge. C'est pourquoi, une complémentation peut s'avérer nécessaire.
- 3 **le fer** : ne pas hésiter à utiliser des laits de croissance enrichis en fer
En cas d'infections à répétition, il faudra penser à vérifier systématiquement le statut en fer de l'enfant.
- 4 **les vitamines** : faire le plein de vitamine C, bêta-carotène et autres antioxydants à retrouver dans les fruits et légumes de saison, compotes, émincés de légumes, purées...
- 5 **les acides gras polyinsaturés** : il sera utile d'ajouter des filets d'huile de colza-olive, ou colza-noix dans les plats de votre enfant pour lui permettre de bénéficier des oméga 3 indispensables.



Les nourritures de l'esprit

Cette année, c'est du sérieux ! Pauline reprend le chemin des cours avec la nécessité de maintenir son attention et sa concentration pendant de longues heures. Les neurotransmetteurs véritables hormones du cerveau devront être au rendez-vous. Ils peuvent être fabriqués grâce à des acides aminés contenus dans les aliments riches en protéines.

Pour bien commencer la journée, le **starter cérébral**, c'est la **dopamine**. Ce neurotransmetteur va permettre à Pauline de démarrer le matin, de la motiver pour aller de l'avant et de rester attentive toute la journée.

La **dopamine** est fabriquée à partir de la **tyrosine** contenue dans l'assiette : viandes, poissons, œufs, fruits oléagineux (noix, amandes), fromages...

A ne pas oublier : le fer qui va agir comme un **cofacteur indispensable pour fabriquer la dopamine** à retrouver dans le foie, les viandes rouges, le boudin noir ou les lentilles.

Un peu de **levure de bière** ou de **germes de blé** à saupoudrer apporteront des vitamines **B9, B12 et B6** qui ont un rôle essentiel dans la synthèse des neurotransmetteurs nécessaires à la concentration et la mémorisation.



POUR UN CERVEAU BIEN HUILÉ

LES OMÉGA 3

Ils favorisent la fluidité des neurones de Pauline. Notre conseil : deux à trois cuillères à soupe d'**huiles de colza, colza-olive ou colza-noix** par jour participent aux besoins de l'organisme. Vous pouvez également consommer des **poissons gras** et des **fruits oléagineux** deux à trois fois par semaine.

Bouger, c'est important...

Bien manger pour Valentin ira de pair avec une activité physique adaptée. C'est un excellent moyen pour dépenser son trop plein d'énergie, évacuer son stress, préparer son sommeil et conserver son poids de forme.

Mais qui dit activité physique régulière, dit aussi **os solides**.

C'est en effet du début de la puberté à la fin de l'adolescence que l'acquisition du capital osseux va se faire.

Deux micronutriments sont indispensables :

le calcium qui participe à la minéralisation des os.

la vitamine D pour aider à l'assimilation et à la fixation du calcium.

Sardines, huile de foie de morue, laits fermentés enrichis sont autant de sources de vitamine D.

Attention à l'équilibre acido-basique. Une alimentation trop acidifiante (viandes rouges, fromages à pâte dure, sodas) empêche la fixation du calcium et prédispose aux blessures tendino-musculaires lors d'activités sportives. Pour cela, Valentin va **favoriser les bonnes associations alimentaires**, par exemple mélanger les viandes avec des légumes verts, son fromage avec de la salade.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les sodas, même light, font fuir les minéraux notamment le calcium et le potassium indispensables au capital osseux.

TOUT EST BON DANS LA SARDINE !



Cet aliment peu coûteux, facile à préparer, regorge de micronutriments utiles à vos enfants : de la vitamine D, des oméga 3, du calcium, du coenzyme Q10 (utilisé pour fournir de l'énergie aux cellules).

Astuce de préparation : vous pouvez creuser de grosses tomates cerises et les remplir avec des sardines émiettées citronnées.

Dormir, c'est vivre aussi*...

Le sommeil, ce n'est pas du temps de perdu ! Il permet au corps de **régénérer les cellules**, de **mémoriser** ce que l'on a appris durant la journée. De plus, il **aide à grandir** (l'hormone de croissance est synthétisée au cours du sommeil).

Pour préparer leur nuit, les trois enfants font appel à la **mélatonine** : **l'hormone du sommeil et de l'horloge biologique**. Elle est sécrétée vers 20 heures en réponse à l'absence de lumière avec un pic vers 5 heures du matin et sa production est inhibée par la lumière.

Elle est synthétisée à partir de la **sérotonine** qui dérive du tryptophane (acide aminé principalement contenu dans les produits laitiers).

Pour faciliter le sommeil, mieux vaut limiter la prise de thé, café, cola, tabac ou alcool à partir de la fin de l'après-midi. De plus, l'exposition devant les écrans (ordinateurs, jeux vidéos) juste avant le sommeil modifie la sécrétion de mélatonine, augmente le niveau d'éveil et retarde l'endormissement.



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hormone de croissance joue également un rôle sur la satiété. Ainsi, un manque de sommeil pourrait favoriser le surpoids.

* www.reseau-morphee.org

Le petit déjeuner de la rentrée

Il est essentiel le matin pour partir du bon pied, éviter les « coups de pompe » et rester concentré, sans grignoter, jusqu'au déjeuner.

AU CHOIX

2 exemples de petits déj'

C'est bon pour tout le monde

- ✿ 1 fruit frais ou pressé de saison
- ✿ Des protéines riches en tyrosine :
2 tranches de jambon blanc ou de blanc de dinde,
ou 1 morceau de fromage ou 1 fromage blanc 20%



Pour les adeptes des céréales

- ✿ Muesli bio riche en fruits secs ou flocons d'avoine. Evitez les céréales transformées riches en sucres rapides qui font grimper la glycémie et ouvrent l'appétit.



Pour les adeptes du pain

- ✿ Pains complets ou aux céréales riches en micronutriments et sucres lents
- ✿ Margarine aux oméga 3



Et selon vos habitudes, pour le plaisir, votre chocolat chaud, à choisir plutôt sans sucres ajoutés.

ET AU GOÛTER, JE PRÉVOIS QUOI ?

- Une barre de chocolat noir ou de chocolat aux noisettes
- Du pain aux céréales ou pain complet
- Quelques noix ou noisettes
- Un fruit frais de saison ou pressé ou une compote à type « purée de fruits » sans sucres ajoutés



CLIN D'ŒIL

Sur votre pain, vous pouvez mettre de la margarine aux oméga 3 et râper une fine couche de chocolat noir, une alternative aux pâtes à tartiner !

Le questionnaire de la rentrée

VOTRE ENFANT EST-IL SUJET À :

Des difficultés de sommeil (fatigue au réveil, endormissement tardif...)	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Des infections répétées pendant l'hiver (rhinopharyngite)	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Des coups de fatigues fréquents dans la journée	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Des problèmes digestifs	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
De l'irritabilité, des troubles de l'humeur	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Si vous avez répondu au moins une fois **OUI** à ce questionnaire, votre enfant peut bénéficier d'un conseil alimentaire et micronutritionnel auprès d'un spécialiste en Micronutrition.

SI VOUS SOUHAITEZ BÉNÉFICIER D'UN CONSEIL EN ALIMENTATION-SANTÉ N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'IEDM AU 08 10 00 43 36 POUR OBTENIR LES COORDONNÉES D'UN SPÉCIALISTE EN MICRONUTRITION PROCHE DE CHEZ VOUS.



CE DOSSIER A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LE DR LAURENCE BENEDETTI, DIPLÔMÉE EN NUTRITION ET MICRONUTRITION.